



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

9月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1 防災の日 キウイの日 	2	3 グミの日 
4 串の日 	5   	6 黒の日 飴の日 	7	8	9 重陽の節句 手巻き寿司の日 	10 十五夜 牛たんの日 
11 	12	13	14	15	16	17 イタリア料理の日
18 かいわれ大根の日 	19 敬老の日 海老の日 	20 彼岸入り	21	22	23 秋分の日 彼岸中日  	24
25	26 彼岸明け	27	28	29 洋菓子の日 	30	 やきいも

さつまいも



旬の期間

8～11月

今月の旬食材のおはなし

〈選び方〉 全体が丸みのある太めのものを選びましょう。

皮にツヤがあり、傷やでこぼこが少ないものが良品です。

〈保存方法〉 さつまいもは水がつくと腐りやすいので、保存する際はビニール袋など密閉状態のままにするのは避けましょう。

〈栄養素〉 さつまいもは芋類のなかでも食物繊維やビタミンCの含有量はトップクラス！皮までまるごといただきます。

季節をもっと楽しく！ ★9月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

さつま芋入り蒸しパン



調理時間

30分

エネルギー

309kcal

塩分

0.4g

ポイント

さつま芋は皮の栄養素も摂れるよう、皮ごと使いましょう。

型がない場合は、市販のマフィンカップなどでもOKです。

材料（2個分）

(A)

・小麦粉	80g
・ベーキングパウダー	2g
・バター	12g
・卵	40g
・牛乳	54g
・砂糖	14g
・さつま芋	60g

作り方

- 12cmの正方形に切ったオーブンシートに切りこみを入れ、プリン型に敷きこむ。(ホイルカップでもOK。)
- (A)を合わせてふるう。
- さつま芋は皮つきのまま1cm角に切り、水に漬けてアクを抜き、水けをきる。
- ボウルにバターを入れて泡立て器でよく練り、砂糖、卵、牛乳の順に入れてよく混ぜる。
- 4に2を加え、木べらで切るように混ぜる。
- 5に3の2/3量を入れさっくりと混ぜ、1に等分に入れる。残りのさつま芋を上のにのせる。
- 蒸気の上上がった蒸し器に6を入れ、強火で約20分蒸す。

季節をもっと楽しく！ ★9月3ページ★

はじめてみよう！

ローリングストック

今月の
食育コラム

9月1日は防災の日。地震や台風などの自然災害が増えてきており、災害が身近になってきています。

今回は、非常時に役立つ備蓄方法「ローリングストック」についてご紹介。

4～5ページでは、缶詰を使ったレシピを紹介していますので、ぜひ作ってみてくださいね♪

ローリングストックとは？



ローリングストック

いつも利用している食品や日用品で、非常時にも利用できるものを少し多めに備蓄（ストック）する方法のこと。

メリット

賞味期限が年単位のものや非常食は、金額的にも割高になり、わざわざ災害のために買うのは面倒。しかし、スーパーで買えるものなら**無理なく**、日頃から使うものだから**無駄もなく**取り組みます。**お財布に優しく**、特別に用意しなくてもいい**手軽さ**は最大のメリットです。

おすすめ ストック品

条件は大きく**3**つだけ！

- 1.賞味期限が半年くらいあるもの 2.常温保存のもの 3.短時間で調理できるもの

缶詰



さば缶、コンビーフ缶など**味のついたもの**ならそのままおかずになって便利。ゆとりがあれば、ホールトマト缶やコーン缶などの**野菜や果物の缶詰**もあると栄養バランス面でも◎。

パック入りご飯



湯せんでもおいしく食べられるパック入りご飯。100g前後の小分けタイプなら10～15分程度の湯せんで食べられるので、ガスボンベの節約にもなっておすすめ。

野菜ジュース



長期保存・常温保存OKのものなら、**野菜不足の補充**に便利。パックジュースは、衛生面が安心なことに加え、飲み終わったらパックをつぶせばごみがかさばりません。

乾麺

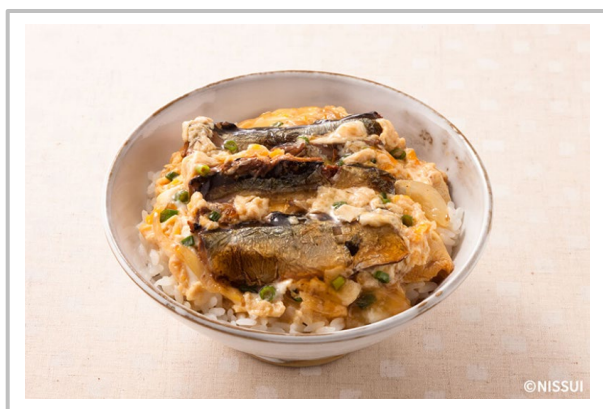


パスタやうどんは市販の**パスタソース**がなければ、**缶詰とあえても**。ラーメンを入れるなら、カップ麺よりも**袋麺**のほうが場所をとらないので、備蓄向きです。

季節をもっと楽しく！ ★9月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

さんま蒲焼たまご丼



調理時間

10分

エネルギー

686kcal

塩分

2.4g

ポイント

甘さとしょうゆの辛さのバランスが絶妙な「さんま蒲焼」を使ったたまご丼。アツアツごはんに染み込んださんまのうまみが、食欲をそそります。

材料（2人分）

- ・「さんま蒲焼」缶詰 1缶
- ・ごはん 丼(小)1杯分
- ・たまねぎ 1/6個
- ・万能ねぎ 1/3本
- ・しょうが 1/3片
- ・卵 1個
- ・水 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- 1 「さんま蒲焼」は身を取り出してひと口大に切る。たまねぎは薄切りにし、万能ねぎは小口切り、しょうがは針しょうが(極細切り)にする。
- 2 小鍋に「さんま蒲焼」の缶汁、水、酒、しょうゆ、たまねぎ、しょうがを入れ、中火で約2分間煮る。「さんま蒲焼」の身、溶き卵、万能ねぎを入れ、ふたをして弱火で煮たったら火を止める。
- 3 器にごはんを盛り、2のをのせ

〈使用商品〉

ニッスイ「さんま蒲焼」



季節をもっと楽しく！ ★9月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

さばみそ煮とたっぷりきのこのホイル焼き



©NISSUI

調理時間
10～20分エネルギー
425kcal塩分
2.1g

ポイント

缶汁だけで味付けできるので手早く作れ、
食べごたえのあるおかずです。
火を使わず手早く出来てボリュームも満点！

材料（2人分）

- ・「さばみそ煮」缶詰 2缶
- ・しいたけ 2枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・えのきだけ 1/3袋
- ・わけぎ 1本分
- ・しょうが 10g
- ・バター 大さじ1
- ・塗り用のバター 少々

作り方

- 1 「さばみそ煮」は身と缶汁に分けておく。しいたけは軸を切って表面を飾り切りし、しめじ、えのきだけは食べやすくほぐす。わけぎは斜め切りにし、青い部分と白い部分に分ける。しょうがはせん切りにする。
- 2 アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、わけぎの白い部分を敷く。
- 3 2の上に「さばみそ煮」の身をのせ、しいたけ、しめじ、えのきだけ、わけぎの青い部分をならべる。「さばみそ煮」の缶汁を全体に回しかけ、しょうがをのせる。
- 4 アルミホイルの端を留めて密封し、あたためたオーブントースターに入れて約7～8分間焼く。焼き上がったら、バターをのせて完成。

〈使用商品〉

ニッスイ「スイスイオープン鯖匠 さば味噌煮」

